

## **A HASMENÉSES GYERMEK ÁPOLÁSA**

Amikor egy gyermeknek a szokásosnál vizesebb és gyakoribb lesz a széklete, **hasmenés**ről beszélünk. Ennek több oka lehet. A hasmenés leggyakoribb oka a vírusfertőzés, ritkábban baktériumok vagy paraziták, gyomorrontás (étkezési hibák), antibiotikumok és egyéb gyógyszerek, gyulladásos bélbetegségek, ételallergiák idézhetik elő.

### **MIKOR HÍVJON ORVOST?**

Európában a gyermekkori hasmenések többnyire enyhe lefolyásúak, az esetek többségében otthon kezelhetők. A fő kérdés mindig az, hogy kiszáradás fenyegeti-e a beteget. A **kiszáradás** az, amikor már nincs elegendő folyadék a szervezetünkben.

Javasoljuk **orvoshoz fordulni**, amikor a gyermeknek a következő kiszáradásra utaló tünetei vannak:

- ha 8 vagy több óra alatt nem volt vizelete (vagy nem volt nedves a pelenka), vagy 24 órán belül kevesebb mint 3-szor ürített vizet,

- szája, nyelve száraz,
- nem könnyezik, amikor sír,
- letargikusan vagyis túlzottan passzívan viselkedik,
- vér található a székletében.

A vírusos hasmenéshez gyakran hányás és láz is társul. Ilyen esetben a kiszáradás kockázata fokozottabb. További **kockázati tényezők**:

- 6 hónaposnál fiatalabb csecsemők,
- koraszülöttek,
- alultáplált gyermekek,
- nyolc vagy több széklet egy nap alatt,
- öt vagy több hányás egy nap alatt,
- akik nem itathatók, visszautasítják a folyadékot.

## MIT EGYEN A GYERMEK?

Mivel a hasmenés elsősorban a szervezet folyadék- és sóháztartását veszélyezteti, a kezelés lényege a diéta, amely pótolja az elveszített vizet és sót.

Enyhe hasmenés esetén, amikor nincsenek kiszáradásos jelek, a szokásosnál több folyadékot adjon a gyermeknek, más diétás megkorlátásra nincs szükség.

Közepes súlyosságú hasmenés esetén is az első és legfontosabb lépés **a folyadékvesztés pótlása**. Ha szoptatott csecsemőről van szó, ő továbbra is kapjon anyatejet. Nem szoptatott csecsemők és kisdetek esetében a megszokott táplálást folytatni kell, beleértve a tejet is (mert ők így jutnak folyadékhoz). A laktózmentes táplálás rutinszerű elrendelése nem javasolt.

Nagyobb gyermeknek olyan folyadékot adunk, amit elfogad, főként teával (enyhén édesítheti, ha másképp nem fogadja el), szénsavmentes ásványvízzel, levesekkel, rizsnyákkal próbálkozunk.

Ezen kívül szorgalmazni kell a különféle **sók bevitelét** is. Folyadéknak a szénsavmentes ásványvíz azért jó választás, mert az elvesztett ásványi sókat is részben pótolni tudja. A gyermek ehet sós kekszet, de a szűrt zöldséglevest vagy a főtt burgonya leszűrt levét is lehet sózni, illetve a megfőzött és áttört burgonya vagy sárgarépa az édeskés ízük miatt jól szóthatók.

**Energiaforrást** jelenthet a betegnek, ha rizst, banánt, almaszószt, főtt zöldséget, főtt csirkehúst, tehéntúrót, kefir, natúr joghurtot, pirítós kenyeret eszik. Sok szakértő úgy véli, hogy a hasmenéses diéták leggyakoribb hibája, hogy az indokoltnál hosszabban éheztetik a gyermekeket. Gyakori, kis mennyiségű étkezéssel ez elkerülhető.

**Kerülendő**k a nyers gyümölcsök és zöldségek (magas cellulóz-tartalom miatt), a nehezen emészthető ételek (káposzta, paszuly, zsíros ételek, majonéz), cukor, csokoládé, füstölt ételek, csípős fűszerek, gyümölcslevek, kóla.

## MILYEN GYÓGYSZEREKET SZEDJEN A GYERMEK?

Enyhe hasmenés esetén bármiféle gyógyszert adni felesleges. Közepes súlyosságú hasmenésre az első választandó szer az **orális rehidráció folyadék** (*oral rehydration solution*, ORS). A rehidráció folyadék tulajdonképpen ízesített, „*ítható infúziós oldat*”. Tudományos precizitással meghatározták az egyes ionok mennyiségét, amely gyorsan rendezni tudja a folyadék- és sóháztartást.

A rehidráció folyadékokat megvehetjük kész italként vagy porok formájában, utóbbiak sókat tartalmaznak és vízben fel kell oldani. Fogyasztás előtt érdemes behűteni a folyadékot, mivel így kevésbé érződik a sajátos íze. A gyermekek egy része szívószállal könnyebben, szívesebben megissza. A szülőnek törekednie kell arra, hogy meggyőzze a gyermeket, hogy legalább a felírt mennyiség egy részét igya meg, mert az is a gyógyulását szolgálja.

Romániában használatos rehidráció oldatok:

- *Hipp ORS 200*: előre kevert, palackozott ital, amely már 4 hónapos kortól adható,
- *HUMANA Elektrolyt*: banánízű por, melyet 2,5 dl vízben kell feloldani,
- *Sun-Lyte* oldat: narancs, citrom, kóla és eperízű oldatok 60ml-es csomagokban, fagyaszttva fagylaltként fogyasztható,
- *Săruri de rehidratare orală, Adrehyll, Prolyte*, stb.

Házilag is készíthető a fentiekhez valamelyest hasonló és eredményesen alkalmazható oldat: 1 teáskanálnyi konyhasó, 8 teáskanálnyi kristálycukor 1 liter vízben oldva, amelyhez 1 csésze narancslé vagy két összeturmixolt banánt kell hozzáadni.

Racekadotril tartalmazó gyógyszer (**Hidrasec**) akkor hatásos, ha vizes hasmenésről van szó. A racekadotril a bélnedv elválasztást gátolja, bizonyítottan csökkenti a hasmenés időtartamát és gyakoriságát.

Egyes **probiotikumok** csökkenthetik (átlagosan egy nappal) a betegség időtartamát. Hasmenésben bizonyítottan hatásosak a *Lactobacillus GG*, *Saccharomyces boulardii* és a *Lactobacillus reuteri* DSM17938 törzseket tartalmazó készítmények. Ilyenek pl. az Enterol-

250, Bulardi plus probiotic, Protectis, Hepiflor, Lactacare, Refflor készítmények.

A diosmectit (**Smecta**) is bizonyítottan csökkenti a hasmenés időtartamát és a székletürítés mennyiségét. Tapasztalatunk szerint inkább a nyálkás, krémes állagú székletek gyógyítására vált be.

Antibiotikumot a hasmenéssel kórházba utalt gyermekek is viszonylag ritkán kapnak, a térségünkben népszerű Furazolidon vagy Sumetrolim valójában csak ritkán szükséges. Ugyancsak gyakori hiba a bélmozgást gátló loperamid (Imodium) használata, amit az újabb irányelvek gyermekeknek nem ajánlanak, 3 éves kor alattiaknál súlyos mellékhatásokat okozhat.

Felhasznált irodalom és egyéb tudnivalók a **gyermek.ro** honlapon.



ERPE Szakcsoport, 2021

Felelős szerkesztő: Dr. Nagy Annamária,  
gyermekgyógyász főorvos, Gyergyószentmiklós



Székelyudvarhely Megyei Jogú Város által  
támogatott program.